

日	完了	後期	中期	初期
1日 金	軟飯 米28.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ25.0g、にんじん2.0g、はくさい3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、はくさい3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、はくさい2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	チーズおやき 米28.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	チーズおじや 米14.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
2日 土	あんかけ御飯 米28.0g、鶏むね挽肉20g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉12.4g、はくさい5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、みそ2.0g	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、みそ2.0g	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん8.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも8.0g、みそ1.6g	

4日 月	昼食	軟飯 米28.0g 大根と人参のそぼろあんかけ だいこん30.0g、にんじん20.0g、鶏むね挽肉25.0g たまねぎ10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 大根と人参のそぼろあんかけ だいこん30.0g、にんじん20.0g、鶏むね挽肉20.0g たまねぎ8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 大根と人参のそぼろあんかけ だいこん24.0g、にんじん16.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ6.4g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.5g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.5g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ24.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
5日 火	昼食	軟飯 米28.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g 砂糖0.5g、片栗粉1.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 茹さつま芋 さつまいも30.0g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン30.0g、青児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g 茹さつま芋 さつまいも30.0g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン30.0g、青児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g 茹さつま芋 さつまいも30.0g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	
6日 水	昼食	食パン 食パン40.0g 鶏団子と野菜のスープ煮 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g はくさい30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	パン粥 食パン30.0g、青児用ミルク3.0g 鶏団子と野菜のスープ煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g はくさい30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	パン粥 食パン24.0g、青児用ミルク2.4g 鶏と野菜のスープ煮 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、はくさい24.0g、にんじん4.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		五平もち 米28.0g、米みそ(淡色辛みそ)2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 野菜の味噌汁 キャベツ10.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
7日 木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐の人参ソースかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん10.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 小松菜の味噌汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		たらたきごみごはん 米28.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	たらといんげんのお粥 米14.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	たらといんげんのお粥 米11.0g、たら8.0g、いんげん0.8g、みそ0.4g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
8日 金	昼食	そぼろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね挽肉25.0g たまねぎ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	そぼろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね挽肉20.0g たまねぎ4.0g、しょうゆ2.3g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	そぼろのあんかけうどん ゆでうどん60.0g、しょうゆ0.4g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉0.6g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
		人参ピラフ 米28.0g、にんじん10.0g、たまねぎ3.0g、バター1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g ささみとトマトのあえもの 鶏ささみ25.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	人参ピラフ 米14.0g、にんじん10.0g、たまねぎ3.0g、バター1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g ささみとトマトのあえもの 鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	人参ピラフ 米11.0g、にんじん8.0g、たまねぎ2.4g、バター0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g ささみとトマトのあえもの 鶏ささみ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
9日 土	昼食	赤ちゃんピピンバ 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	赤ちゃんピピンバ 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	赤ちゃんピピンバ 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		みそ野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、いんげん1.0g みそ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	みそ野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、いんげん1.0g みそ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	みそ野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、いんげん0.8g、みそ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g 小松菜の味噌汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	

12日 火	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、 だいこん24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米11.0g だいこん だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ25.0g、たまねぎ5.0g、かぶ5.0g しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ5.0g、かぶ5.0g しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g たまねぎ4.0g、かぶ4.0g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
13日 水	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ3.0g、チンゲンサイ7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ3.0g、チンゲンサイ7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ2.4g、 チンゲンサイ5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 にんじん24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
14日 木	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、にんじん3.0g、はくさい20.0g しょうゆ0.5g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	粥 米14.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、はくさい20.0g しょうゆ0.5g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	粥 米11.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g はくさい16.0g、しょうゆ0.4g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん8.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
15日 金	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、みそ2.0g、鶏むね挽肉25.0g たまねぎ3.0g、チンゲンサイ10.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、みそ2.0g、鶏むね挽肉20.0g たまねぎ3.0g、チンゲンサイ10.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、みそ1.6g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ2.4g、チンゲンサイ8.0g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		かぼちゃごはん かぼちゃ10.0g、米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、だいこん20.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	かぼちゃ粥 かぼちゃ10.0g、米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、だいこん20.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	かぼちゃ粥 かぼちゃ8.0g、米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、だいこん16.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	
16日 土	昼食	鶏そぼろごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g、はくさい10.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g、はくさい10.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.4g はくさい8.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g 人参の甘煮 にんじん16.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		野菜ピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g キャベツ7.0g、バター1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	野菜リゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g キャベツ7.0g、バター1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	野菜リゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g キャベツ5.6g、バター0.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g わかめスープ わかめ0.1g、しょうゆ0.4g	

18日	月	昼食	軟飯 米28.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ7.0g みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g トマト トマト20.0g 小松菜とわかめのスープ わかめ0.2g、こまつな5.0g、しょうゆ0.5g	粥	米14.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ7.0g みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g トマト トマト20.0g 小松菜とわかめのスープ わかめ0.2g、こまつな5.0g、しょうゆ0.5g	粥	米11.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉16.0g たまねぎ5.6g、みそ2.4g、砂糖1.6g 片栗粉2.4g トマト トマト16.0g 小松菜とわかめのスープ わかめ0.2g、こまつな4.0g、しょうゆ0.4g	粥	米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
		午後	ささみたまごごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g				
19日	火	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ25.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、ほうれんそう5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g きやべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖2.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜と人参のあえもの はくさい15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン30.0g、きな粉2.0g 砂糖0.5g、青児用ミルク2.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 白菜と人参のあえもの はくさい15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン24.0g、きな粉1.6g 砂糖0.4g、青児用ミルク1.6g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 白菜と人参のあえもの はくさい12.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g				
20日	水	昼食	鶏と白菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g はくさい10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 人参スティック にんじん20.0g	粥	鶏と白菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g はくさい10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 人参スティック にんじん20.0g	粥	鶏と白菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね挽肉16.0g、はくさい8.0g にんじん2.4g、しょうゆ0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 人参スティック にんじん16.0g	粥	米4.0g さつまいも さつまいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	野菜おやき 米28.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g 小松菜としらすのあえもの こまつな15.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g しょうゆ1.0g 小松菜としらすのあえもの こまつな15.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g しょうゆ0.8g 小松菜としらすのあえもの こまつな12.0g、しらす干し1.6g、しょうゆ0.4g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g				
21日	木	昼食	食パン 食パン40.0g 魚の野菜蒸し たら30.0g、しょうゆ1.0g にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g かぶのスープ かぶ10.0g	粥	パン粥 食パン30.0g、青児用ミルク3.0g 魚の野菜蒸し たら20.0g、しょうゆ1.0g にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g かぶのスープ かぶ10.0g	粥	パン粥 食パン24.0g、青児用ミルク2.4g 魚の野菜蒸し たら16.0g、しょうゆ0.8g にんじん2.4g、たまねぎ2.4g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g かぶのスープ かぶ8.0g	粥	米4.0g 白身魚 たら30.0g、片栗粉0.5g にんじんスープ にんじん10.0g
		午後	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g はくさい20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g はくさい20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g 片栗粉0.3gはくさい16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g		
22日	金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ20.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ20.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ16.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		午後	食パン 食パン40.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、たまねぎ3.0g、チンゲンサイ10.0g しょうゆ0.5g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン30.0g、青児用ミルク3.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、チンゲンサイ10.0g しょうゆ0.5g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン24.0g、青児用ミルク2.4g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、たまねぎ2.4g チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g				
23日	土	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ25.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ10.0g トマト トマト20.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ10.0g トマト トマト20.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g にんじん2.4g、たまねぎ8.0g トマト トマト16.0g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g にんじん にんじん10.0g きやべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g かぶのスープ かぶ10.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g かぶのスープ かぶ10.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g かぶのスープ かぶ8.0g				

25日	月	昼食	食パン 食パン40.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g ほうきい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g ほうきい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏と野菜スープ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g 片栗粉0.3g、ほうきい16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ ほうきい10.0g
		午後	軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、チンゲンサイ7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、チンゲンサイ7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g、チンゲンサイ5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
26日	火	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 かれい30.0g、砂糖0.5g、みそ1.0g、片栗粉1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のみそ煮 かれい20.0g、砂糖0.5g、みそ1.0g、片栗粉1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のみそ煮 かれい16.0g、砂糖0.4g、みそ0.8g 片栗粉0.8g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g ほうれんそうのお浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g ほうれんそうのお浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g さつまいも8.0g かぶのグラッセ かぶ24.0g、バター0.2g ほうれんそうのお浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
27日	水	昼食	ささみと白菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ25.0g、ほうきい8.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみと白菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、ほうきい8.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみと白菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g ほうきい6.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g トマト トマト16.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ ほうきい10.0g
		午後	しらすとチーズのおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	しらすとチーズのおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g しょうゆ0.5g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	しらすとチーズのおじや 米11.0g、しらす干し8.0g 粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	
28日	木	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g かぶ30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g かぶ30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g 片栗粉0.3g、かぶ24.0g、にんじん16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		午後	軟飯 米28.0g 魚のおろし煮 たら30.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g キャベツとトマトのサラダ キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 魚のおろし煮 たら20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g キャベツとトマトのサラダ キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g 魚のおろし煮 たら16.0g、だいこん8.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g キャベツとトマトのサラダ キャベツ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
29日	金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね肉20.0g パン粉0.5g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 ほうきい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね肉20.0g パン粉0.5g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 ほうきい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そば煮 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 片栗粉0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 ほうきい10.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g さつま芋のスープ さつまいも10.0g
		午後	みそわかめうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ25.0g にんじん3.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	みそわかめうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g にんじん3.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	みそわかめうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g にんじん2.4g、わかめ0.2g、みそ2.0g 大根の煮物 だいこん24.0g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	
30日	土	昼食	ささみのあんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ25.0g、にんじん3.0g キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g にんじん2.4g、キャベツ8.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		午後	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも30.0g にんじん20.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも30.0g にんじん20.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、じゃがいも24.0g にんじん24.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	